

Todos podemos prevenir un suicidio

¿Alguna vez pensó que un familiar, amigo o conocido suyo podría estar en riesgo de suicidio?

Si no lo pensó es lo normal. Casi nadie lo hace. Tal vez usted no sepa que más de 3000 argentinos mueren cada año a causa de suicidio, o piense que “esas cosas le ocurren a otros”. Tal vez cree que sólo se suicidan personas muy enfermas o en situaciones límite muy evidentes, que si alguno de sus seres queridos o las personas que usted conoce estuvieran en riesgo de suicidio “lo notaría”. Después de todo, los especialistas dicen que siempre hay señales previas a la conducta suicida.

La realidad es que cuando una persona muere a causa de suicidio, sus familiares, amigos y conocidos, en general, se muestran sorprendidos, no pueden creer “que haya hecho algo así”. Luego, mirando en retrospectiva, tal vez puedan identificar algunas señales que en su momento no supieron reconocer, y quizás hasta un pedido de ayuda al que no supieron responder. También esto es normal. No nos enseñaron como hacerlo. Este es el sentido de esta nota. Aprender a reconocer las señales de la conducta suicida y a brindar ayuda antes de que sea demasiado tarde. Aprender a escucharnos y a cuidarnos entre nosotros para que nuestra familia, nuestros grupos sociales y la sociedad toda sean lugares más seguros.

La cantidad de personas que mueren a causa de suicidio aumenta cada año. Gracias a las redes sociales estamos más comunicados que nunca, pero ya no hay ocasión de mirar a alguien a los ojos y decirle lo importante que es para nosotros; gracias a los medios de comunicación estamos cada vez más informados, pero ya no sabemos qué le pasa a nuestros seres queridos. Tendremos que volver a aprender a mirarnos y a escucharnos.

¿Qué tenemos que mirar?

Cualquier cambio en la conducta habitual de una persona que no obedezca a causas evidentes puede ser síntoma de un problema emocional. No sólo si se muestra triste o apesadumbrado, también puede verse nervioso, hiperactivo, irritable, quejoso. Desde ya que nada de esto implica necesariamente una crisis

emocional y mucho menos ideación suicida, pero nunca está demás preguntar “¿Qué te está pasando?”. La persona en cuestión podrá decirle “nada” o inventar una excusa, especialmente los adolescentes son reacios a contar sus problemas, pero en este caso es más importante la pregunta que la respuesta, al menos sabrá que a alguien le importa lo que le está pasando.

¿Qué tenemos que escuchar?

Dicen que el que piensa en el suicidio siempre lo dice. Y puede ser que así sea, pero rara vez lo hace textualmente. Debemos prestar atención a frases como “quisiera desaparecer”, “me quiero ir de viaje y no volver más” o simplemente “estoy cansado de todo esto” en un contexto donde no se entiende de qué. Estas frases son como pedidos de ayuda. Quien las dice necesita ser escuchado.

Puede consultar sobre otras manifestaciones verbales y no verbales de la conducta suicida en nuestra [guía para familiares y amigos del suicida](#)

¿Cómo debemos escuchar?

Preguntarle al otro “qué te está pasando” y mostrar interés genuino por sus problemas y sus sentimientos es la base de la prevención del suicidio. Sin duda, si todos fuéramos un poco más atentos, si nos preocupáramos más por las personas con quienes interactuamos todos los días, si nos cuidáramos más unos a otros, habría menos casos de suicidio. Sin embargo, hay ocasiones en que hace falta más. Si la persona a quien invitamos a contarnos lo que le está pasando accede. ¿Qué debemos hacer? Escuchar, por supuesto, ¿pero cómo?

Muchas personas sienten miedo de mantener una conversación con alguien que esté sufriendo una crisis emocional, y más aún si sospechan que el interlocutor podría tener ideas suicidas. Piensan que no están preparados para hacerlo, y que cualquier cosa que hagan o digan podría empeorar la situación, incluso precipitar un suicidio. Creen que sería mejor que del asunto se ocupara un psicólogo o un psiquiatra. Y en parte todo esto es cierto, los profesionales, en general, están mejor preparados para estos casos, pero, estar en el lugar indicado y en el momento preciso brinda una ventaja con la que el profesional al que tal vez nunca verá, o verá recién la semana que viene, no cuenta. Además, la escucha profesional

cumple un propósito terapéutico, pero no puede reemplazar a los vínculos afectivos o de cercanía. Si observamos unas pocas reglas básicas, nuestra escucha podría ser muy útil en determinadas circunstancias y hasta podríamos ayudar a alguien a salvar su vida.

Preste atención a la privacidad

Las personas que atraviesan una crisis emocional pueden sentirse avergonzadas de sus propias emociones o sentimientos, es muy difícil que puedan contar lo que les está pasando frente a varias personas aun cuando todas ellas sean muy cercanas. Las reuniones de familia, o de amigos, o de trabajo pueden ser muy útiles para tratar otras cuestiones, pero si buscamos que una persona en crisis hable sobre sus sentimientos profundos siempre son mejores las charlas privadas. Es importante elegir el lugar y la ocasión para que en lo posible el ambiente sea relajado, sin apuros y sin interferencias.

Garantice la confidencialidad

Por las mismas razones, la persona en crisis se sentirá temerosa de contar lo que le pasa si piensa que su interlocutor puede divulgar lo que escuche. Es importante asegurarle que lo que le cuente quedará entre ustedes, pero tal vez es más importante no traicionar su confianza. Lo último que necesita una persona en crisis es sentirse traicionado por alguien en quien confió. Si durante la charla escucha algo que cree que alguien más debería saber puede proponerle a quien lo dice que se lo cuente o puede pedirle permiso para contarlo, pero siempre respetando la voluntad de quien nos dio su confianza.

Muestre interés

Las personas que están atravesando una crisis emocional pueden sentir que a nadie le importa lo que le está pasando o lo que está sintiendo. El principal objetivo de nuestra escucha debe ser generar en el interlocutor el sentimiento contrario. Es importante que sepa que nos importa él, que valoramos su vida y que nos preocupa su situación, lo que le está pasando y lo que siente. La forma más simple de comunicar esto es simplemente decirlo, pero debemos cuidar que nuestros gestos u otras cosas que decimos no muestren lo contrario. Si estamos apurados por un

compromiso impostergable es preferible decirlo, aclarar lo que lamentamos no poder seguir la charla en ese momento, que nos interesa escucharlo y acordar otro encuentro en circunstancias más relajadas.

No tema preguntar

La forma más efectiva de mostrar interés en lo que le está pasando al otro es preguntar. Muchas personas, por respeto a la intimidad o para evitar que el otro se sienta incómodo prefieren no preguntar sobre cuestiones que puedan resultar íntimas o privadas. Esto puede ser válido para la mayoría de las relaciones formales, pero cuando una persona decide confiar en nosotros, la falta de preguntas puede ser interpretada como falta de interés. Nuestro interlocutor siempre podrá decidir hasta dónde nos quiere contar, pero una pregunta realizada con tacto y con respeto nunca resultará ofensiva y por el contrario es muy probable que le sea muy útil a nuestro interlocutor para poder contar lo que le pasa y lo que siente.

No tema preguntar sobre los pensamientos suicidas o de muerte

El temor a preguntar adquiere otra dimensión cuando en forma solapada o textual surge el tema de la muerte o el suicidio. En esta situación muchas personas temen que sus preguntas puedan “dar ideas” o incentivar al otro para que cometa suicidio. La experiencia muestra que el riesgo disminuye cuando la persona puede poner en palabras sus sentimientos. No se trata de dar ideas sino de generar un espacio de diálogo donde el otro pueda expresar sus propias ideas. Así, si nuestro interlocutor nos dice, “quisiera irme y no volver más”, “tuve ganas de subir a la terraza” o “me tomaría algo para dormirme y no despertarme nunca más”, debemos preguntar, “¿qué quieres decir con no volver más?”, “¿para qué subirías a la terraza?”, “¿qué tomarías y qué significa exactamente no despertar nunca más?”, y así seguir el hilo de la charla hasta salir de la metáfora. Incluso, si las ideas suicidas surgen más claramente, no deberíamos temer a realizar preguntas como “¿realmente pensás en suicidarte?” o, “¿pensaste en cómo hacerlo?”. No olvidemos que hablar sobre sus pensamientos suicidas puede resultarle muy difícil a nuestro interlocutor, debemos facilitarle el camino para que pueda hacerlo y a partir de ahí comenzar a trabajar sobre ellos.

No se deje llevar por sus propias suposiciones

Las historias que cuentan las personas emocionalmente afectadas pueden ser confusas o contener muchos huecos no explicados. Además, todos tenemos una tendencia natural a buscar sentido en las historias que escuchamos y para hacerlo solemos llenar esos huecos con suposiciones. En algunos casos nuestras propias suposiciones pueden llevarnos a imaginar situaciones muy alejadas de la realidad y a brindar una asistencia inadecuada para nuestro interlocutor. La solución otra vez es preguntar. Es importante aclarar cada ambigüedad en el discurso de nuestro interlocutor para evitar caer en suposiciones. La pregunta amable y respetuosa nunca está de más, aunque a veces la respuesta resulte casi obvia, para nuestro interlocutor será una señal de que estamos interesados en lo que le pasa y lo que siente.

No interrumpa innecesariamente el discurso de su interlocutor

No olvide que el objetivo principal de la charla debe ser que el otro pueda expresar lo que le pasa y lo que siente. Dijimos antes que una pregunta nunca está demás, y es cierto, pero debemos cuidar el momento en que la hacemos para no interrumpir innecesariamente a nuestro interlocutor. A menos que el discurso se vuelva reiterativo, todo lo que diga nuestro interlocutor es importante.

Recuerde siempre que el otro debe ser el protagonista de la charla

La experiencia personal siempre es útil al momento de ayudar a otra persona, pero no debemos olvidar que el otro es otro, y tal vez nuestra experiencia no le sirva. Por lo mismo debemos evitar ser auto-referenciales, evitar que la conversación se derive en historias nuestras, en lugar de escuchar al otro y evitar que nuestros propios problemas o sentimientos o formas de actuar frente a las circunstancias opaquen los problemas, sentimientos y reacciones de la otra persona. Cuando uno decide ayudar a una persona en crisis todo nuestro interés debe estar centralizado en esa persona. Sólo podemos ayudar al otro desde sus propias creencias y desde sus propios recursos.

Trate de dejar a un lado sus prejuicios

Todos tenemos prejuicios y sabemos que no actuar en función de ellos es muy difícil, ya que, por su naturaleza, los prejuicios actúan desde nuestro inconsciente. La única forma de impedir que nuestros prejuicios nos manejen es, justamente, hacerlos conscientes. Si nos observamos a nosotros mismos y sabemos que en otras ocasiones mostramos rechazo por determinadas razas, por determinadas condiciones sexuales o por determinadas ideologías o creencias religiosas, podremos actuar en forma más consciente en el futuro y evitar, al menos, que nuestro rechazo se haga evidente. Esto es de especial importancia cuando hablamos con una persona que atraviesa una crisis emocional, lo último que necesita esa persona es que le mostremos rechazo por su raza, condición sexual, ideología, creencia religiosa, profesión o cualquier otro motivo.

No minimice los problemas o estados emocionales de su interlocutor

Es posible que lo que le cuenta una persona en crisis como un problema terrible, no lo sea para usted. Es lógico que así sea, somos personas diferentes y no todos le asignamos la misma importancia a problemas que pudieran parecer similares. Pero no olvide que cuando uno intenta ayudar a alguien que atraviesa una crisis emocional, lo que importa es su punto de vista. Expresiones como “no es para tanto”, “ya va a pasar”, “no te preocupes por eso” no solo no ayudan sino que pueden afianzar la idea de que a nadie le importa lo que le está pasando o lo que siente en nuestro interlocutor. Para realmente poder ayudar debemos ponernos en los zapatos del que sufre, pero no desde nuestras creencias, valores y recursos sino desde los suyos.

Evite los juicios de valor

Cuando una persona accede a contar sus problemas y sus sentimientos espera encontrar escucha, comprensión y contención emocional, pero de ninguna manera espera ser juzgado, criticado o cuestionado. Si lo hacemos, lo más probable es que nuestro interlocutor se ponga a la defensiva, busque argumentos para justificarse y se enoje con nosotros. Definitivamente la magia de una charla íntima se romperá.

Incluso si consideramos que es de vital importancia que nuestro interlocutor deponga una actitud o una conducta que consideramos perjudicial, juzgar, criticar y cuestionar no parece ser una buena estrategia, lo más probable es que consigamos lo contrario. La clave en estos casos es la paciencia, el vínculo con nuestro interlocutor es de confianza y para no ponerla en riesgo debemos prioritariamente respetar todas sus decisiones, escucharlo, ponernos en su lugar y sólo cuando el vínculo de confianza mutua esté asegurado podremos sugerirle alternativas, pero siempre respetando su derecho a decidir.

No proponga soluciones “fáciles”

Si nos tomamos el tiempo de escuchar los problemas de otra persona, es porque realmente tenemos ganas de ayudar, y eso es valorable, pero no debemos dejar que nuestras ansias por ayudar nos lleven proponer soluciones que por apresuradas resulten inaplicables. Decirle a una persona que está atravesando un duelo “tenés que superarlo” o decirle a un depresivo “ponete las pilas”, aun cuando se diga con las mejores intenciones lo único que logra es que nuestro interlocutor se sienta más incomprendido y más solo. No olvidemos en que la forma en que nosotros resolveríamos un problema no siempre está disponible para el otro, para sugerir un consejo debemos conocer con qué recursos cuenta nuestro interlocutor, por eso decimos que escuchar es más importante que aconsejar. En la mayoría de los casos, nuestro interlocutor ni siquiera estará esperando que nosotros aportemos una solución para sus problemas, y lo único que busca es sentirse acompañado desde la escucha, pero si creemos que podemos aportar alternativas de solución, siempre debe ser desde el respeto por la circunstancia y la libertad de decisión del otro.

Casi siempre es mejor sugerir que indicar

El hecho de que una persona esté atravesando una crisis emocional no la inhabilita para tomar sus propias decisiones por lo que las indicaciones directas sólo se justifican o pueden ser efectivas en muy pocos casos: cuando la persona se encuentra tan confundida que pide las indicaciones directas con frases como “¿Qué debo hacer?” o cuando hay un suicidio en curso o un riesgo de suicidio inminente. En todos los demás casos es más importante que nuestro interlocutor se sienta respetado y considerado en sus decisiones y es mucho mayor el compromiso que

se logra cuando los cambios surgen como iniciativas del propio interlocutor desde un análisis del problema en el que nosotros sólo aportamos sugerencias y preguntas.

Hágale saber a su interlocutor que puede contar con usted

Si hay algo que tienen en común todas las personas con ideaciones suicidas es el sentimiento de soledad, y esto no tiene que ver con tener una familia, amigos, compañeros de estudio o trabajo, incluso las personas más “populares” pueden llegar a sentirse solas. El sentimiento de soledad tiene que ver con la idea de que a nadie le importa lo que me pasa o lo que siento. Por eso la escucha es tan efectiva en la prevención del suicidio. Aunque usted no haga nada más, aunque no proponga ninguna alternativa de solución para los problemas de su interlocutor, el solo hecho de que lo haya escuchado y le haya demostrado que a usted sí le importa lo que le pueda estar pasando y lo que siente ya es muchísimo.

No olvide sugerirle que no deje de buscar ayuda

Los problemas humanos son muy variados y hay pocas recomendaciones que puedan aplicarse a todos, pero buscar ayuda es una de ellas. Tal vez, hablar con usted pudo haber sido el primer paso en la recuperación de una crisis emocional, en el resto del camino seguramente su interlocutor tendrá que tomar decisiones importantes para su vida, para que pueda hacerlo, es importante que no esté solo, además de contar con su escucha y su consejo sería bueno que pudiera recurrir a otros familiares o amigos, siempre que lo sepan escuchar, o a un sacerdote si practica una religión, a nuestra [línea de prevención del suicidio](#), si cree que lo necesita, o a un profesional. Entre más personas lo puedan escuchar y orientar más alternativas tendrá para reencaminar su vida.

Últimas recomendaciones

Si ha leído hasta aquí seguramente usted tiene auténtica vocación de ayudar. No tema ofrecer su escucha cuando encuentre algún indicio de que alguien pueda estar necesiéndola. Frases como “¿Te pasa algo?”, “¿Querés contarme?” o “Contá

conmigo” pueden ser una verdadera tabla de salvación para quien se sienta sólo al atravesar una crisis emocional.

Además, no olvidé decirle a sus seres queridos cuanto los quiere y que importantes son para usted. Nunca suponga que ya lo saben, aunque lo supieran, a todos nos hace bien que nos lo recuerden.

Si además de tener vocación de ayuda para escuchar a sus familiares, amigos y conocidos, usted cree que puede ayudar a otras personas y está dispuesto a donar cuatro horas semanales de su tiempo consulte por [nuestro programa de voluntariado](#).

Y por ultimo, difunda esta página en sus redes sociales. Entré más personas tomen consciencia de la importancia de su capacidad de escucha, más seguro será el lugar donde vivimos.

Gracias por escuchar.